

Selbsthilfe auf den Weg bringen -

von der angeleiteten Gruppe zur Selbsthilfegruppe

Seminar 21. Oktober 2010

im Auftrag der Landesstelle für Glücksspielsucht

Referentin Theresa Keidel



S

Selbsthilfe

e

Koordination

K

Bayern





Inhalt

- Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfeorganisationen
- Selbsthilfekontaktstellen, SHK Bayern und SeKo
- Gruppengründung und Anleitung
- Selbsthilfe-Struktur in Bayern im Überblick
- Selbsthilfe in Deutschland in Zahlen
- Selbsthilfebörse & Suche nach Selbsthilfegruppen
- Besonderheiten von Suchtselbsthilfegruppen
- Ideen zur Überleitung von Anfang an
- Ideen zur Überleitung bei einer laufenden Gruppe
- Den Übergang gestalten
- Und trotzdem
- Internetadressen

Definition Selbsthilfegruppe

Zusammenschluss von Menschen mit **ähnlichen Problemen** oder Anliegen. im **gesundheitlichen, sozialen oder persönlichen Bereich**. Durch **gegenseitige Hilfe** und **Erfahrungsaustausch** unter Gleichbetroffenen stärkt die Gruppe den Einzelnen.

Durch die Umsetzung von Erfahrungen in Ideen und Taten bereichert Selbsthilfe das Gemeinwesen.

(SeKo Bayern, Sprecherrat der LAG Bayern 2002)



Besondere Merkmale von Selbsthilfe

- demokratische Struktur
- keine professionelle Leitung
- eigene Betroffenheit oder indirekte Betroffenheit als Angehörige
- hohe Eigenmotivation und klare Motivationslage (Abgrenzung zu anderem bürgerschaftlichen Engagement)
- hohe Glaubwürdigkeit (authentisch sein)



Selbsthilfegruppentypen

- Betroffenengruppe
- Angehörigengruppe
- Betroffenen- und Angehörigengruppe
- Offene und geschlossene Gruppen



Besondere Gruppenform: Anonymous

- Ursprung 1935 Anonyme Alkoholiker
- Weltweite Verbreitung, besondere Kennzeichen:
- Finanziell und organisatorisch unabhängig, bestimmte
- Grundlagen und Abläufe (mit 12 Traditionen und 12 Schritten),
- Inklusivität, Anonymität als Prinzip, Heraushalten aus öffentlichen Diskussionen
- Spirituelles Programm
- inzwischen sehr differenzierte Gruppenthemen
- im Sucht und Psychosozialen Bereich
- z.B. Overeaters Anonymous, Emotions Anonymous, Anonyme Sex- und Liebessüchtige SLAA, Borderline Anonymous



Welche Personengruppen interessieren sich besonders stark für das Thema Selbsthilfe?

70 % Anfragen bei NAKOS von Frauen

75 % der Selbsthilfeaktiven sind Frauen,

Ausnahme Suchtbereich Geschlechterverhältnis hier umgekehrt
(Männer/Frauen 3 zu 1!)

Jugendliche und junge Menschen sind für Selbsthilfegruppen schwer zu gewinnen



Selbsthilfeorganisationen

= Zusammenschlüsse von Selbsthilfegruppen auf Bundes- oder Landesebene

Organisationsform meist eingetragener, gemeinnütziger Verein

Beispiele für Selbsthilfeorganisationen aus dem Suchtbereich:

- Kreuzbund
- Blaues Kreuz



Selbsthilfekontaktstellen SHK Bayern e.V. und SeKo Bayern

Verein Selbsthilfekontaktstellen in Bayern e.V.

- = Zusammenschluss von Trägern der Selbsthilfekontaktstellen und selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen
- 24 Mitglieder, die 30 Einrichtungen vertreten - mit eigenen Qualitätsstandards

55 sonstige Selbsthilfeunterstützer (Landratsämter, VHS etc.) im ländlichen Raum



Definition: Selbsthilfekontaktstellen

...sind professionelle Einrichtungen zur regionalen Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen und zur Verbreitung des Selbsthilfegedankens, vor allem im Gesundheits- und Sozialbereich. Sie arbeiten fach-, themen- und verbandsübergreifend in
Hauptaufgabe und stehen allen Interessierten offen.



Selbsthilfekontaktstellen bieten Gruppengründung und Begleitung

- mindestens eine Person möchte zu diesem Thema eine Gruppe gründen und ist bereit gemeinsam mit der SHKS dies zu tun
- Thema, Struktur und Zielgruppe wird im Gründungsgespräch abgestimmt
- Anleitung in den ersten Sitzungen nach Wunsch
- Das Setting zielt von Anfang an auf eine schnelle Eigenständigkeit der Gruppe
- danach SHKS im Hintergrund für Unterstützung bei Krisen
- SHKS unterstützt mit Angeboten wie Gesamttreffen und gruppenspezifischen Fortbildungen



Struktur der Selbsthilfe in Bayern

Bürger in Bayern

In Bayern leben ca. 12.5 Millionen Menschen.

• **Selbsthilfebörse**
ca. 60 Eintragungen

Lokale Ebene – Selbsthilfegruppen

ca. 11 000 mit 500.000 Selbsthilfegruppenmitgliedern zu 800 Themen

Selbsthilfeorganisationen

216 (Gesundheit 185, Sozial 31)

Selbsthilfekontaktstellen und selbsthilfeunterstützende Einrichtungen

30 Verein SHK Bayern, 55 sonstige Unterstützer

LAG
Selbsthilfe

Paritätischer
Wohlfahrts-
verband

Bayerische
Suchtkrankenhilfe

Verein „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“
+
SeKo Bayern

S e K

Selbsthilfe Koordination Bayern





Selbsthilfe in Deutschland in Zahlen

- ca. 70.000 bis 100.000 Gruppen in der BRD
- ca. 70-75 % der SHG im Gesundheitsbereich, 25-30 % im Sozialbereich
- ca. 360 bundesweite Selbsthilfevereinigungen
- ca. 300 selbsthilfeunterstützende Einrichtungen und in der BRD (mit Nebenstellen), davon Selbsthilfekontaktstellen (Hauptaufgabe ca. 250), die rund 40 000 SHG vor Ort unterstützen

A vertical chain of stylized human figures in orange and yellow, appearing to climb or support each other, located on the left side of the slide.

Selbsthilfebörse & Suche nach Selbsthilfegruppen

- Themensuche nach Selbsthilfegruppen bayernweit geordnet nach Sozial- u. Gesundheitsbereich über die Suchmaschine auf www.seko-bayern.de
Die angezeigten Adressen sind Selbsthilfeeinrichtungen, die den Kontakt zur örtlichen Selbsthilfegruppe herstellen können oder Adressen von Selbsthilfeorganisationen, die zu einem Thema informieren.
- Selbsthilfebörse ca. 60 Suchanfragen zu Einzelkontakten (seltene Erkrankungen) auf www.seko-bayern.de



A graphic illustration on the left side of the slide shows a series of human silhouettes in shades of orange and yellow, arranged in a staircase pattern. The silhouettes are positioned as if they are climbing a ladder, with each person's hands resting on the shoulders of the person below them, symbolizing mutual support and assistance.

Besonderheiten von Suchtselbsthilfegruppen

- Struktur und Klarheit besonders notwendig
daraus folgt: differenzierte Gruppenregeln und Rituale
- meist religiöser oder spiritueller Hintergrund oder Bezug
- enger Abstand der Treffen: wöchentlich oder 14-tätig
- Angehörige und Betroffene getrennt (AA) oder gemeinsam (Kreuzbund)
- Schnittstelle Klinik/SHG: Kliniken bieten meist SHG Treffen an
- Hoher Persönlichkeitsschutz. z.B. durch gezielte Auswahl der Räume, durch Anonymität in der Gruppe



A graphic illustration on the left side of the slide shows a group of stylized human figures in shades of orange and yellow, climbing a ladder that is shaped like a large letter 'A'. The figures are positioned at different heights, suggesting a team effort and progression.

Ideen um den Übergang zu gestalten

1. während der Anfangsphase

- Aufgaben und Verantwortlichkeiten verteilen (Schlüsseldienst, Ansprechpartner für Neubetroffene....)
- nicht zu viel Methoden und Programm!
- klare und transparente Zeitstruktur vorleben
- Rituale einführen
- Gruppenregeln und Ablauf einführen und in Ablösungsphase auf den Prüfstand, schriftlich
- Zeitwächter bzw. Hilfsmittel wie Eieruhr oder gelbe/rote Karte einführen
- vereinfachte Methode zur kollegialen Beratung für Fallarbeit



A vertical illustration on the left side of the slide shows several stylized human figures in shades of orange and yellow, climbing a ladder that is shaped like a staircase. The figures are positioned as if they are ascending, with some reaching up to the next step.

Ideen , um den Übergang zu gestalten während der Ablösungsphase

- Gruppe schon vor Überleitung öffnen und falls sie bis dahin geschlossen war, modellhaft Integration von neuen Mitgliedern üben
- am Ende oder evtl. auch auf Dauer im Wechsel angeleitete und nicht angeleitete Treffen , mit Reflexion der nicht angeleiteten Treffen (Selbsthilfe plus)
- auf Wunsch Leitung oder Ansprechpartner wählen, Gruppe entscheiden lassen
- evtl. vorher potentielle Leiter ansprechen (unterschiedlich bewertet, da Gefahr in Gruppenautonomie einzugreifen)
- Vorsicht: Ängste vor Verantwortung; Anonymität
- Die Überleitung in eine SHG muss nicht sein; aber positiv an Selbsthilfe ist die große Eigenverantwortung- ein richtiger Schritt Richtung Genesung



Ideen um den Übergang zu gestalten begleitend zur Selbständigkeit

- losen Kontakt halten
- beratend im Hintergrund
- Angebot der Krisenintervention
- Angebot evtl. Neue vor dem Eintritt in Gruppe zu beraten
- Angebot zur Unterstützung bei Öffentlichkeitsarbeit
- Vorsicht: Abhängigkeitsfalle



A vertical illustration on the left side of the slide shows several stylized human figures in shades of orange and yellow, climbing a ladder that is shaped like a staircase. The figures are positioned at different heights, suggesting a progression or a team effort.

Und trotzdem:

- Realistisch sein: Auch in einer Selbsthilfegruppe ist Mitgliederschwund normal (ca. die Hälfte der Gründungsteilnehmer) neue Mitglieder müssen oft durch neue öffentlichkeitswirksame Aktionen gefunden werden.
- Auflösung der Gruppe darf sein! Gruppe ist Lernwerkstatt fürs Leben
- Beim Auflösen der Gruppe ein gutes Ende finden- Abschlusstreffen schaffen, dazu ist die Unterstützung des Profis meist erforderlich (Krisensitzung) , evtl.
- Nur Info: keine Gruppe: telefonische Einzelkontakte für Neubetroffene möglich?
- Idee: Statt Überleitung: parallel zur angeleiteten Gruppe eine ganz neue Selbsthilfegruppe aufzubauen

A vertical illustration on the left side of the slide shows a series of stylized human figures in shades of orange and yellow, appearing to climb a ladder or support each other upwards. The figures are positioned against a blue background that transitions into a white area where the text is located.

Wichtige Internetadressen

- **Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.**
www.verein-selbsthilfekontaktstellen.seko-bayern.org
- **Selbsthilfekoordination Bayern**
www.seko-bayern.de
- **Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.**
www.dag-selbsthilfegruppen.de
- **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.**
www.nakos.de



„Du allein kannst es, aber Du kannst es nicht alleine“ (Motto der Anonymen Selbsthilfegruppen)



Kontakt:
SeKo Bayern
Scanzonistraße 4,
97080 Würzburg
Tel : 0931/2057912
www.seko-bayern.de

Ideensammlung

Selbsthilfe auf den Weg bringen: von der angeleiteten Gruppe zur Selbsthilfegruppe

Die beiden folgenden Ideensammlungen sind in zwei Fallbesprechungen während des Seminars Selbsthilfe auf den Weg bringen: von der angeleiteten Gruppe zur Selbsthilfegruppe entstanden. Das Seminar fand am 21.10.2010 in der Geschäftsstelle der LSG statt.

Zusammen mit dem Vortrag der Referentin Theresa Keidel (Seko Bayern) sollen die Ideensammlungen zu Ideen und Austausch anregen. Sie erheben dabei keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Ideensammlung in der **Fallbesprechung 1** bezieht sich auf folgende Frage:
Wie gelingt es, wieder mehr Nachwuchs für Selbsthilfegruppen zu gewinnen?

Die Ideensammlung der **Fallbesprechung 2** beantwortet folgende Frage:
Wie gestalte ich die Überleitung einer angeleiteten Gruppe in eine Selbsthilfegruppe?

Dabei wendeten die Teilnehmer die Technik der „Kollegialen Beratung“ an.

Fallbesprechung 1: Wie gelingt es, wieder mehr Nachwuchs für Selbsthilfegruppen zu gewinnen?

Ideensammlung für die Umsetzung

- 1) Welche Motive stecken dahinter, dass es keinen Nachwuchs für die Selbsthilfegruppen gibt?
- 2) Welche Ideen gibt es, die Leitungsposition in einer Selbsthilfegruppe für einen Nachfolger attraktiver zu machen?

Zu 1

- Ehrenamt hatte früher möglicherweise einen anderen Stellenwert
- Interne Widerstände (oft subtil) in den Verbänden und Beratungsstellen gegen die Arbeit, die im Zusammenhang mit Selbsthilfegruppe anfällt
- Möglicherweise stehen nicht genügend zeitliche, personelle und finanzielle für die Betreuung der SHGs zur Verfügung
- Überprüfung der Außenwirkung: Wie wirken beispielsweise der Name der Selbsthilfegruppe und ihr Gesamtauftritt?
- Einige Selbsthilfegruppen haben starke Restriktionen für den Eintritt von neuen Mitgliedern und wirken insgesamt recht streng

Zu 2

- Schaffung eines positiven Anreizes
 - o Gemeinschaftsgefühl
 - o Fortbildungen für Gruppenleiter

- Enge Zusammenarbeit zwischen Gruppen und Beratungsstellen
- Zusammenarbeit mit Freiwilligenagentur?
- Widerstände gegen das Abgeben der Verantwortung bei „alten“ Gruppenleitern bewusst machen (gerade Gruppenleiter aus der Gründerphase haben Schwierigkeiten, Verantwortung abzugeben)
- Ideenworkshop für SHGs anbieten
- Wenn nach Analyse aller „Nachfolgemöglichkeiten“ feststeht, dass keine neuer Gruppenleiter zu finden ist, muss die Gruppe aufgelöst werden. Das motiviert die Gruppen häufig doch, einen Nachfolger zu finden.
- Öffentlichkeitarbeit stärken
- Reflexion: Was würde mich ansprechen/motivieren, ein Ehrenamt zu übernehmen?

Fallbesprechung 2: Überleitung einer angeleiteten Gruppe in eine Selbsthilfegruppe

Ideensammlung für die Umsetzung

- Informationsdefizit in der Selbsthilfegruppe beseitigen. Möglicherweise bestehen Befürchtungen zu
 - o den Erwartungen an den möglichen neuen Gruppenleiter
 - o den Erwartungen zur Entwicklung der Gruppe
- ➔ Der Wunsch nach Übergabe in die Selbstständigkeit sollte offen in der Gruppe besprochen werden
- ➔ Stärkere Einbindung der Gruppe in den Überleitungsprozess. Wahl des Stellvertreters sollte nicht „von oben“ passieren
- ➔ Zeitliche Begrenzung in Aussicht stellen: Test der Selbstständigkeit bis Datum X. Wenn es dann gut läuft, kann die Gruppe ganz selbständig arbeiten
- Hilfen bei der Strukturierung der Sitzungen anbieten (Zeitbegrenzung, Gruppenregeln usw. in Sitzung erklären)
- Sich von dem Anspruch verabschieden, dass die Gruppe genauso wie mit Begleitung weiterlaufen muss → Das muss die Gruppe nicht
- Leitungsfrage in den Hintergrund schieben, sondern eher das Ziel der Verselbständigung erklären
- In Vorbereitung der nächsten Sitzungen Themenplan aufstellen
- Vorbereitung durch Verbindung der Themen „Angst“, „Angst vor Verantwortung“, die es in der Krankheit gibt, mit dem Thema „Verantwortungsübernahme in der Gruppe“
- Reflexion: Ist die Verselbständigung wirklich notwendig?
- Welche Gründe stehen hinter der eigenen Angst, die Gruppe loszulassen?